

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pendidikan Jasmani**

###### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Istilah pendidikan jasmani berawal dari Amerika Serikat berawal dari istilah *Gymnastic, Hygiene, dan Physical culture* Siedentop (1972:3) dengan pendapat para ahli bahwa pendidikan jasmani adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan / pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Mutahir, 1992:2)

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga, diperkuat dengan pernyataan menurut WHO “bahwa pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan”. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniyah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani memiliki moto yang dijadikan rujukan setiap pelaksanaan pendidikan jasmani yang berbunyi semboyan

*Orandum est ute sit men sana in corpore sano* atau seperti : *asound mind in a sound body* (Krecthmar, 2005:51) yang memiliki arti didalam tubuh yang sehat, terdapat tubuh yang kuat.

b. Ruang lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut ;

1. Permainan dan olahraga meliputi: Olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas Pengembangan meliputi: mekanik sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas Senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas Ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas Air meliputi: permainan di air, keselamatan air, ketrampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, kemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap

sehat, merawat lingkungan agar tetap sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K

c. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani diantaranya:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, Jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani
5. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (Aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*).
6. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

d. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Gambaran secara umum pembelajaran jasmani di sekolah dasar ditandai oleh gurunya yang selalu aktif dan siswanya secara konsisten aktif belajar dalam lingkungan pembelajaran siswa tidak belajar secara mandiri namun dengan pengawasan gurunya sehingga perkembangan anak bisa dilihat secara langsung. Berikut ini temuan – temuan dalam penelitian tentang efektivitas mengajar pendidikan jasmani oleh *Smith*. 1983 : *Brophy&Good*. 1986 *Rosenshill & Stevens*. 1986: *Evertson*. 1989 sebagai berikut

1. Waktu, Kesempatan belajar, dan materi yang diberikan. Guru slalu memfokuskan pembelajaran agar siswa mempelajari pelajaran yang menjadi tujuan belajarnya. Selanjutnya gueu juga mengalokasikan waktu sebanyak-banyaknya untuk pencapaian tujuan pembelajaran dan memberi kesempatan yang sebanyak-banyaknya kepada siswa untuk belajar secara aktif. Sementara penggunaan waktu untuk aspek-aspek lain selain untuk tujuan akademis selalu dibatasi.
2. Harapan dan aturan. Guru mengkomunikasikan harapan kepada siswa secara jelas dan dapat diobservasi. Harapan guru harus sangat realistik dan sangat mendukung kelancaran dalam pembelajaran yang akan dilakukanya, selain itu, peran guru dan siswa dirumuskan dengan teliti, dikomunikasikan, dan dilatihkan kepada siswa.
3. Pengelolaan kelas dan keterlibatan siswa. Guru nampak seperti seorang manajer yang baik, guru menetapkan kegiatan rutin

pada setiap awal tahun pelajaran dan mengelolanya dalam pelaksanaan pembelajaran dengan struktur yang ditata rapi, aturan ditetapkan dan diterapkan pada strategi pemberian motivasi yang positif kepada siswa, pengelolaan kelas ditujukan untuk mengoptimalkan keterlibatan siswa dalam aktivitas-aktivitas akademis. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, sehingga perilaku negatif guru hampir tidak pernah muncul.

4. Tugas Belajar yang “meaningfull” dan tingkat keberhasilan yang tinggi.  
Yang cukup tinggi, sehingga aktivitas belajar sangat berarti bagi siswa.
5. Kelanjutan dan momentum. Guru menciptakan dan memelihara jalannya Pembelajaran serta berusaha menghindari kejadian-kejadian yang dapat mengganggu jalannya pembelajaran. aktivitas belajar disusun secara bertahap melalui tahapan dan pembagian yang runtun dan spesifik untuk menjamin keberhasilan.
6. Mengajar secara aktif. Guru cenderung menyampaikan isi pembelajaran kepada siswa tanpa harus tergantung pada media pelajaran yang tercantum pada kurikulum.
7. Pengawasan yang aktif. Pada saat latihan terbimbing tampak dengan jelas bahwa siswa mengerti dan tidak banyak melakukan kesalahan selanjutnya siswa diberi kesempatan untuk berlatih secara independent. namun tetap diawasi guru secara aktif.
8. Tanggung jawab. Guru memberi tanggung jawab kepada siswa mengenai tugas yang harus diselesaikannya. Macam-macam strategi yang biasanya berorientasi secara positif, digunakan untuk mendapatkan rasa tanggung jawab siswa.

9. Kejelasan, antusiasme dan kehangatan. Guru selalu jelas dalam pemberian uraian, guru selalu antusias terhadap isi pelajaran juga terhadap siswanya, guru selalu mengembangkan dan memelihara kehangatan lingkungan belajar sehingga siswa mempunyai sikap yang positif.

## **2. Kebugaran Jasmani**

Istilah kebugaran sudah cukup umum disebut masyarakat dalam kehidupan sehari-hari di Indonesia, kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, serta memiliki waktu untuk beristirahat dengan santai tanpa mengalami kelelahan, seperti yang disampaikan oleh para ahli bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan sebuah tugas dalam kehidupan sehari-hari dengan semangat tanpa mengalami kelelahan dan mempunyai energi yang cukup untuk menikmati waktu luang Kirkendal (1987;59)

Mengenai pembentukan kebugaran jasmani Giriwijoyo (2007:48) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani akan terbentuk apabila, aktivitas fisik dilakukan secara terus-menerus dalam waktu yang lama dan berkelanjutan, dari pendapat inilah bahwa upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan latihan yang terus-menerus dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara intensitas, takaran, dan frekuensi latihan yang lumayan tinggi. Menurut Lutan (2001 : 7 ) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan anak untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, terdapat tiga unsur kebugaran jasmani yaitu :

- a. Kekuatan yaitu kondisi tubuh dalam menggunakan otot untuk memaksimalkan tenaga ketika melakukan suatu aktifitas fisik. Kekuatan sangat penting dalam

setiap aktifitas olahraga karena dapat mencegah terjadinya cedera serta merupakan daya penggerak.

- b. Fleksibilitas yaitu eleluaasaan pergerakan otot-otot tubuh khususnya otot persendian. Kelenturan dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Meski sama-sama dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga, tetap saja ada sedikit perbedaan pada penerapannya yakni tingkat kelenturan yang dibutuhkan untuk penampilan yang optimal pada masing-masing cabang olahraga.
- c. Daya Tahan yaitu emampuan seseorang menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda (antara sedang dan cepat) secara efektif dan efisien serta tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti.

### 3. Metode Latihan “*Circuit Training*”

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggrish yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *Practice*, *exercises* dan *training*. dalam bahasa indonesia kata-kata tersebut mempunyai arti yang sama yaitu latihan namun dalam bahasa Inggris kenyataan setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda (Syafuruddin, 2009) dari beberapa istilah dalam bahasa Inggris tersebut setelah diaplikasikan di lapangan tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Definisi latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan atau kemahiran dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan dalam cabang olahraganya, definisi latihan dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian dalam meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakanya, definisi latihan

dari kata training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktil, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Martin dalam Nossek, 1982)

Latihan circuit atau yang juga bisa disebut dengan *Circuit Training* ialah program latihan yang diciptakan oleh (R.E Morgan dan G.T Anderson 1953;58) metode ini dibentuk menjadi beberapa station yang bervariasi didalamnya jadi dari satu station dengan station yang lainya berbeda. Hal itu dilakukan karena menurut (Balley 1988:142) bahwa keuntungan yang diperoleh dari aktivitas berbagai station yang bervariasi adalah untuk mengembangkan kekuatan dan ketahanan otot-otot tertentu untuk mengembangkan kelincahan atau meningkatkan ketahanan *Cardiovaskuler* pernafasan yang tinggi bisa digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran seseorang. keuntungan dari metode latihan circuit training menurut Getchhell (1976 : 214) adalah :

- a. Latihan Circuit dapat meningkatkan pekerjaan.
- b. Memberikan semangat penuh untuk mendapatkan pengembangan dalam waktu pendek.
- c. Menjamin untuk mengatur sikap.
- d. Masing-masing individu dapat mengantisipasi kesuksesan

#### **4. Permainan Tradisional**

Pendidikan jasmani pada Sekolah Dasar sangat sesuai dengan karakter sebuah permainan tradisional yang membuat anak bermain karena pada anak usia sekolah dasar masih masih cenderung tertarik pada sebuah permainan yang tidak membuat mereka bosan terhadap pembelajaran yang dilakukan permainan



tradisional yang didalamnya mengandung berbagai unsur kognitif, afektif dan psikomotor permainan tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sengaja serta menggunakan aturan atas dasar kebiasaan yang secara turun temurun terjadi dalam suatu masyarakat (Sumardiyanto, 2010:3)

Permainan tradisional selain mengandung unsur kognitif, afektif dan psikomotor. juga mengandung banyak nilai-nilai sosial seperti kerjasama, kejujuran, saling menghormati dan saling menghargai permainan tradisional banyak mengandung aktivitas fisik yang dilakukan siswa, dengan aktivitas fisik yang baik diharapkan dapat mendukung dan meningkatkan terhadap kebugaran jasmani siswa. Menurut balai pengembangan pendidikan luar sekolah dan pemuda (BP-PLSP, 2006), Permainan tradisional merupakan hasil penggalian dari budaya sendiri yang di dalamnya banyak mengandung nilai-nilai pendidikan karena dalam kegiatan permainannya memberikan rasa senang, gembira, ceria pada anak yang memakainya. Selain itu permainannya dilakukan secara berkelompok sehingga menimbulkan rasa demokrasi antar teman-main dan alat permainan yang digunakan pun relatif sederhana.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

**Tabel 2.1 kajian penelitian yang relevan**

NO	Judul Penelitian	Keterangan	Perbedaan	Persamaan
1	Jurnal ilmu keolahragaan Vol 14(1) Januari – Juni 2015: hal 58-67 oleh Iwan Saputra	Menjabarkan tentang pengaruh metode latihan <i>Circuit Training</i> terhadap tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar, dengan langkah awal yaitu dilakukannya ( <i>Pre-test</i> ) test awal lalu dilakukan ( <i>Treatment</i> ) perlakuan atau di berikan metode latihan <i>Circuit Training</i> selama 3 kali dalam satu minggu dan dilakukan selama 6 minggu dengan lama latihan 20-40 menit dan diberikan ( <i>Post-Test</i> ) untuk memperoleh data akhir sebagai indikator tingkat kebugaran jasmani siswa.	Perbedaan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan ialah pemberian treatment yang akan dilakukan dengan permainan tradisional yang di masukan ke dalam beberapa station yang disebut dengan <i>circuit training</i>	penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kela V sekolah dasar
2	Jurnal ilmiah FKIP Subang Vol 4 1 Januari 2018 Oleh lutfi Tajul arifin dan Iyan Nurdiyan Haris	Dalam penelitian tersebut menjabarkan hasil penelitian menggunakan permainan tradisional bebentengan, ucing-ucingan dan boy-boy yang memerlukan aktivitas fisik yang banyak dengan model permainan berkelompok, metode penelitian ini menggunakan metode experiman karena pemberian <i>treatment</i> sebanyak 6 kali pertemuan dengang memberikan permainan tradisional	Perbedaan pada permainan tradisional yang akan peneliti gunakan yaitu menggunakan permainan individu bukan kelompok sehingga siswa lebih berkembang secara dengan baik.	Persamaan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa
3	<i>Journal of Physical Activity and Health</i> , 2009, 6, 99-104 oleh Brandi M.	Penelirtian tersebut menjabarkan bahwa kebugaran jasmani mempengaruhi prestasi yang dimiliki siswa jadi menurut hasil penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani	perbedaan pada hasil penelitian ini untuk mengetahui pengeruh kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa sekolah dasar	Persamaan penelitian yaitu mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah

Eveland-Sayers, Richard S.	siswa yang rendah akan mengalami masalah pada pengetahuan akademik.	dasar
----------------------------	---	-------

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebuah dugaan sementara terhadap penelitian yang akan dilakukan yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya (Sudjana, 1996 : 135), Jadi dalam penelitian hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang akan dilakukan penelitian yang dianggap paling mungkin dan paling tinggi kebenarannya. maka hipotesis yang peneliti munculkan adalah ;

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kauman 1 Kota Malang pada klasifikasi rendah sebelum diberikan permainan tradisional.
2. Terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Kauman 1 Kota Malang.

#### D. Kerangka Pikir

